



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ιατρός Δημόσιας Υγείας : Β. Διαμαντόπουλος
Επισκέπτριες Υγείας : Α. Μπορδώκα
: Κ. Ρούσσου
Τηλέφωνο επικοινωνίας : 2713 610 238
FAX : 2713 610 263

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 1-7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2011

Ο θηλασμός είναι μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της μητρότητας



Picasso: Μητρότητα

Ο μητρικός θηλασμός είναι αποκλειστικό προνόμιο της γυναίκας και δε συμβαίνει τυχαία στη ζωή της. Είναι το θεμέλιο της ψυχικής υγείας του παιδιού και σφυρηλατεί γερούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Το ανθρώπινο βρέφος είναι το μόνο από όλα τα βρέφη του ζωικού βασιλείου, το οποίο αντικρίζει τη μητέρα του κατά πρόσωπο στη διάρκεια του θηλασμού.

Για την ΜΗΤΕΡΑ

- Η μάνα όταν θηλάζει το μωρό της αισθάνεται συναισθηματική πληρότητα, που της χαρίζει αυτοπεποίθηση, σιγουριά και δημιουργία στενότερου ψυχικού δεσμού με το παιδί.
- Όταν το μωρό θηλάζει, αντανakλαστικά η μήτρα συσπάται και ευκολότερα παλινδρομεί στο μέγεθος που είχε πριν από την εγκυμοσύνη.
- Στατιστικά έχει αποδειχθεί ότι οι γυναίκες που έχουν θηλάσει είναι λιγότερο επιρρεπείς στον καρκίνο του μαστού, ωοθηκών και μήτρας.
- Οι γυναίκες που θηλάζουν έχουν μικρότερα ποσοστά καταγμάτων και λιγότερες πιθανότητες για την εμφάνιση οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση.

- Ο θηλασμός βοηθάει την μητέρα να ξαναβρεί τη φόρμα της καθώς συνεπάγεται μία αξιοσημείωτη κατανάλωση θερμίδων.
- Υπάρχει οικονομικό όφελος, αφού ο θηλασμός δεν κοστίζει τίποτα.
- Ο μητρικός θηλασμός απαιτεί λιγότερο χρόνο, γιατί το μητρικό γάλα είναι πάντα προσιτό στο μωρό και του επιτρέπει να ρυθμίζει το πόσο θα φάει.

Για το ΜΩΡΟ

- Η προσκόλληση στο στήθος διατηρεί το δεσμό μεταξύ της μαμάς και του παιδιού που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κάτι πολύ σημαντικό για την ψυχοσωματική ανάπτυξη του βρέφους.
- Το μητρικό γάλα είναι η πιο πλούσια τροφή σε ουσίες (λευκώματα, βιταμίνες, σάκχαρο, λίπος, άλατα, κ.τ.λ.) βιολογικά χρήσιμες για την ανάπτυξη του παιδιού, οι οποίες του χορηγούνται με εξισορροπημένο τρόπο και σε αναλογία που αυξάνεται τόσο όσο αυξάνονται οι ανάγκες του.
- Το μητρικό γάλα περιέχει αντισώματα, στοιχεία άμυνας ενάντια στα μικρόβια, τα οποία ανοσοποιούν και προφυλάσσουν το παιδί από διάφορες λοιμώξεις.
- Ειδικά ένζυμα που περιέχονται στο μητρικό γάλα διευκολύνουν την πέψη, με αποτέλεσμα τα μωρά που θηλάζουν να μην παθαίνουν δυσκοιλιότητα.
- Με το θηλασμό κινούνται ρυθμικά το πάνω και κάτω σαγόνι του μωρού, με αποτέλεσμα να δυναμώνουν οι μύες και τα ούλα του, ενώ τα δόντια του βγαίνουν γερά και χωρίς μελλοντικά προβλήματα.
- Έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά που θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αλλεργίες, γαστρεντερίτιδες, βρογχίτιδες, ωτίτιδες, αναιμία, ραχίτιδα κ.τ.λ.
- Μέσα στο γάλα υπάρχει μία φυσική ηρεμιστική ουσία, η καλεομορφίνη, που ανήκει στην κατηγορία των ενδορφινών με αναλγητική δράση.
- Ο μητρικός θηλασμός βοηθάει στην πνευματική ανάπτυξη, την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία του παιδιού

Ο μητρικός θηλασμός είναι ένα θείο δώρο.

Τίποτα δεν μπορεί να υποκαταστήσει απόλυτα την φύση.